

館野鏡子さん

ねぎ豚マフィン

<材料・8枚分>

9月13日(火)放送

・イングリッシュマフィン…4コ

<A>

- ・豚ひき肉…200グラム
- ・細ねぎ(小口切り)…6～7本
- ・ピザ用チーズ…40グラム
- ・しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、かたくり粉、オイスターソース…各小さじ2

<作り方>

1. マフィンのは厚みを半分に切る。
2. Aをボウルに入れ、手でよく練り混ぜ合わせて肉ダネを作る。
3. 肉ダネを8等分にして、マフィン1枚ずつにのせ、全体にのぼす。
ラップに1枚ずつ包み、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。
冷凍庫で2～3週間保存が目安。

<焼き方 2枚分>

1. ねぎ豚マフィンは凍ったままラップをはがす。
2. フライパンにごま油を熱し、(1)を肉ダネを下にして入れる。フタをして弱火で7～8分間焼く。
3. 肉ダネによい焼き色がついたら裏返す。パンの面も1分間ほど焼き。器に盛る。

